

mondo



HELMSTRAAT 109 BUS 16 | 2140 BORGERHOUT | WWW.ONDO.NU

| T. 03 633 90 90 | INFO@ONDO.NU

April-mei-juni 2025



Voorwoord

Beste Ondoianen,

Nu de lange winter voorbij is, voel ik me weer fris en blij. Ik heb de laatste tijd echt heerlijk geslapen, en ook veel gedroomd. Zo droomde ik bijvoorbeeld dat ik een hele make-over kreeg. In mijn droom zag ik er uit als superman, met roze haar. En ik vloog helemaal de wereld rond, en deed een dutje op de maan. Te gek!



De klok sprong weer op zomertijd. Zo kunnen we 's avonds weer genieten van de langere dagen.

Hebben jullie ook al gemerkt dat het weer lente is?

In de bermen piepen de narcissen en de tulpen met hun kopjes uit de grond. De bijen en de hommels zijn uit hun winterslaap gekomen.

Vóór ik een middagdutje ga doen, lees ik eerst even in de Mondo.
Laten we beginnen...

Mondito



Volgende mondo

Het thema van de volgende Mondo is: "NOSTALGIE"

Wat is nostalgie voor jou? Aan welke herinnering denk je met een glimlach terug? Is er een verschil met vroeger en nu? Zijn er bepaalde dingen die je vroeger gebruikte maar nu niet meer (liedjes, kleding, voorwerpen,...)? Wat was jouw favoriete tv-programma? Wie is jouw jeugdheld? Heb je nog veel herinneringen uit je kindertijd?

Wat als... er een brand ontstaat in je woning, en je moet één voorwerp redden? Welk? Waarom?

Alle artikels mogen doorgestuurd worden naar mondo@ondo.nu vóór 27 juni 2025.



Kalender

16/05/2025: Zwemmen met Ondo-
ronsje
17/05/2025: Uitstap Ondo
2/05/2025: TEAMDAG: de dienst is
gesloten
29/05/2025: Hemelvaart: de dienst
is gesloten
9/06/2025: Pinkstermaandag:
de dienst is gesloten
21/06/2025: begin van de zomer
01/07/2025: begin van de
zomervakantie
11/07/2025: Vlaamse feestdag:
de dienst is gewoon open.
21/07: nationale feestdag:
de dienst is gesloten
25/07/2025: Zwemmen met Ondo-
ronsje
02/08/2025: Picknick
15/08/2025: Moederkesdag:
de dienst is gesloten
13/09/2025: Uitstap
gebruikersraad naar de zee
27/09/2025: Uitstap pretpark
3/10/2025: Zwemmen met Ondo-
ronsje
28/11/2025: Zwemmen met Ondo-
ronsje

Gebruikersraad 29 januari 2025

We begonnen met een evaluatie van het
nieuwjaarsfeestje.
Daarna kwam Wim langs om het nieuw
beleidsplan voor te stellen. Hij legde uit wat er de
komende 5 jaar zal gebeuren binnen Ondo.
Op het einde van de vergadering verdeelden we
de taken voor de volgende gebruikersraad.
Freya-Lynn V

Gebruikersraad 26 februari 2025

Op 13 september organiseert de
gebruikersraad een uitstap naar zee.
We zoeken op wat we daar allemaal
kunnen doen.
Sophie en Hanne vertellen over de
maand van de liefde.
We krijgen een oproep om mee te
werken aan projecten met Ondo. Op
de algemene vergadering krijgen we
hier meer uitleg over.

Sophie R



Werken mee aan deze Mondo

Aline F, Andy P, Annick A, Dave M,
Francky W, Freya-Lynn V, Gerda VH,
Geert en Esther, Hanne M, Hélène VH,
Jan B, Jelle VT, Jolien S, Jullie N, Loan V,
Oniel B, Paul J, Pieter D, Ronald C,
Sarah H, Sara R, Senel P, Sophie R

Evaluatie Nieuwjaarsfeest

Wat een feest!

Bedankt om zo talrijk aanwezig te zijn.

Ook dit jaar maakten jullie er weer een fantastisch feest van!

Iedereen zag er prachtig uit, in de meest kleurrijke outfits.

Na een spetterende playbackshow, en een heuse tombola, genoten we van een lekker buffet. De dansers onder ons gooiden de benen los. Jullie fijne verzoeknummers gaven het ritme aan. Kortom, het was een succes. We gingen goedgezind naar huis.



Bedankt voor jullie talrijke reacties en evaluaties.

De organisatoren houden, zo veel als mogelijk, rekening met alle vragen en bedenkingen.

- **De zaal:** Twee derde van jullie is meer dan tevreden over de zaal.
- **De prijs:** Het merendeel vindt de prijs goed. We proberen het voor iedereen betaalbaar te houden.
- **Het tijdschema:** Dit behouden we. Ook jullie vinden dit haalbaar en aangenaam.
- **Vervoer:** We bekijken onze planning met de taxi's en de bus. Volgend jaar willen we dit nog vlotter laten verlopen.
- **Het eten:** Iedereen was tevreden over het eten. We blijven vlees, veggie en halal keuzes aanbieden.
- **De playbackshow:** Krijgt een gemiddelde score van 7,73/10. Een succes dus.
- **De muziek:** Krijgt een gemiddelde score van 7,78/10.
- **De versiering:** Krijgt een gemiddelde score van 7,96/10.

Enkele feestvierders stelden de vraag om mee te kunnen helpen op het feest. Natuurlijk appreciëren we dit enorm.

Maar dit feest is echt voor jullie, onze cliënten.

We willen jullie op deze dag graag verwennen en in de bloemen zetten.

Een moment dus om echt te genieten en de begeleiders van Ondo het werk te laten doen.

We kijken alvast uit naar de volgende editie. hopelijk zijn jullie opnieuw zo talrijk aanwezig.

Een dikke merci,
Het Ondo-team

Herinnering aan het geslaagde nieuwjaarsfeest

WIE BEN IK?
KLEUR MI
MCC
WILLY



ALIVE IS GEK



FEEST!!!

Mieke

Mieke

DATJE
BOEM
BOEM



Ik weet nu
dat er een engel bestaat.

Bedankt hie collage
Kees



جيتي
Ik ha VAN jou
يا جيتي

Ik ha VAN jou
يا جيتي
Ik ha VAN VAN
ALLES



RARA
WAT
boei
als weg
weller



HET
ZONNEK
VAN BORGER
HORT

DE WERELD
IS EEN ZOT HUIS
EN BY RONALD
IS HET
HOOFD KANTOOR



WILLY
CARLO

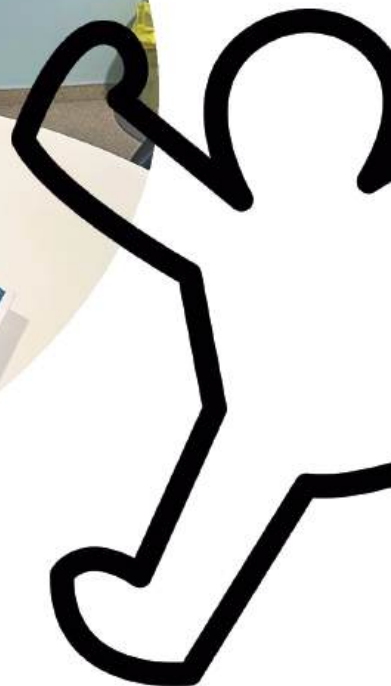
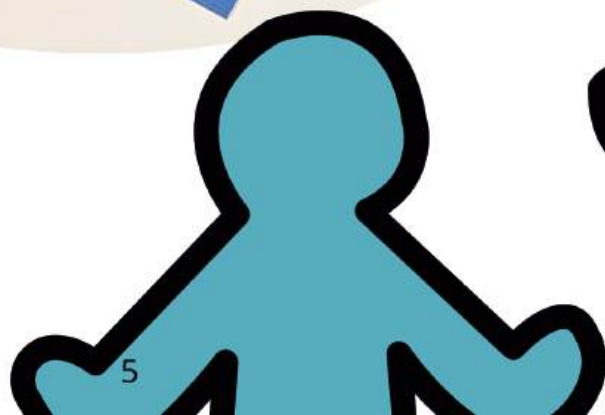
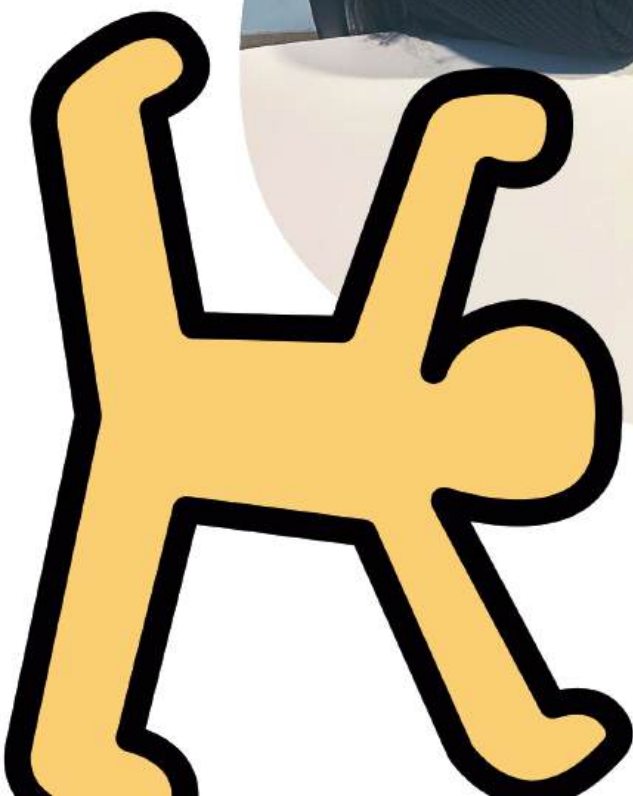
HERTRING
VATBAAR
GELUKKIGE WENSEN
EN YOG VEEL SUCCES
PRACHTIGE AVOND
GAT JUAN CARLOS
DAYS I WEI DANKE U
VOOR DE GOED E SERVICE



Spelletjesnamiddag

Hallo iedereen! Tijdens de maand van de liefde hebben wij op Ondo een spelnamiddag georganiseerd! Hier kon je praten over vriendschappen, relaties, het lichaam, seksualiteit en weerbaarheid. Dit deden we aan de hand van een paar interessante spelletjes. Het was gezellig en we hebben veel bijgeleerd van elkaar.

Hélène VH, Jelle VT, Jan B, Loan V



Algemene vergadering

Eind maart hadden we onze algemene vergadering voor cliënten. Wim legde onze plannen uit voor de komende 5 jaar. Dit las je al in de vorige Mondo.

Je kan ook via onze Facebookpagina de opname bekijken.

Ondo krijgt vragen om mee te werken aan projecten. Daar hebben we vaak cliënten voor nodig; Zie jij het zitten om mee een uitleg te geven aan studenten? Wil jij tijd maken om geïnterviewd te worden? Denk jij mee over een bepaald thema? Wil jij mee knutselen voor vb. nieuwjaarsfeest? Zeg het aan je begeleider. Zij hebben invulformulieren hiervoor. Of stuur een mailtje naar info@ondo.nu of via onze Facebook/Instagram.

Wist je dat...

- We 2 stagiairs hebben bij Ondo: Jan en Hanne.
- We een nieuwe poetsman Jense hebben.
- Onze RTH-clienten 4 keer per week op de dienst langs kunnen komen voor kleine vragen.
- Dit op maandag (13-15), dinsdag (15-17), woensdag (10-12) en donderdag (16-18) is.
- Katia, Jelmer, Louise en Jolien de vaste onthaalmedewerkers zijn.
- Pieter, Loan, Nerea, Najat en Nathaly onze balie-ploeg zijn.
- Zij de telefoon opnemen en je ontvangen op de dienst.
- Janneke, Katleen en Kelsey voor Ondo bij CAW werken.
- Tom voor Ondo bij Alert werkt.
- Daniël voor Ondo bij Flow werkt.
- We ook een vorming gaan organiseren rond liefde en seksualiteit.
- We een leuk boekje maakten rond thema liefde.
- De uitstap naar Brussel er aan komt.

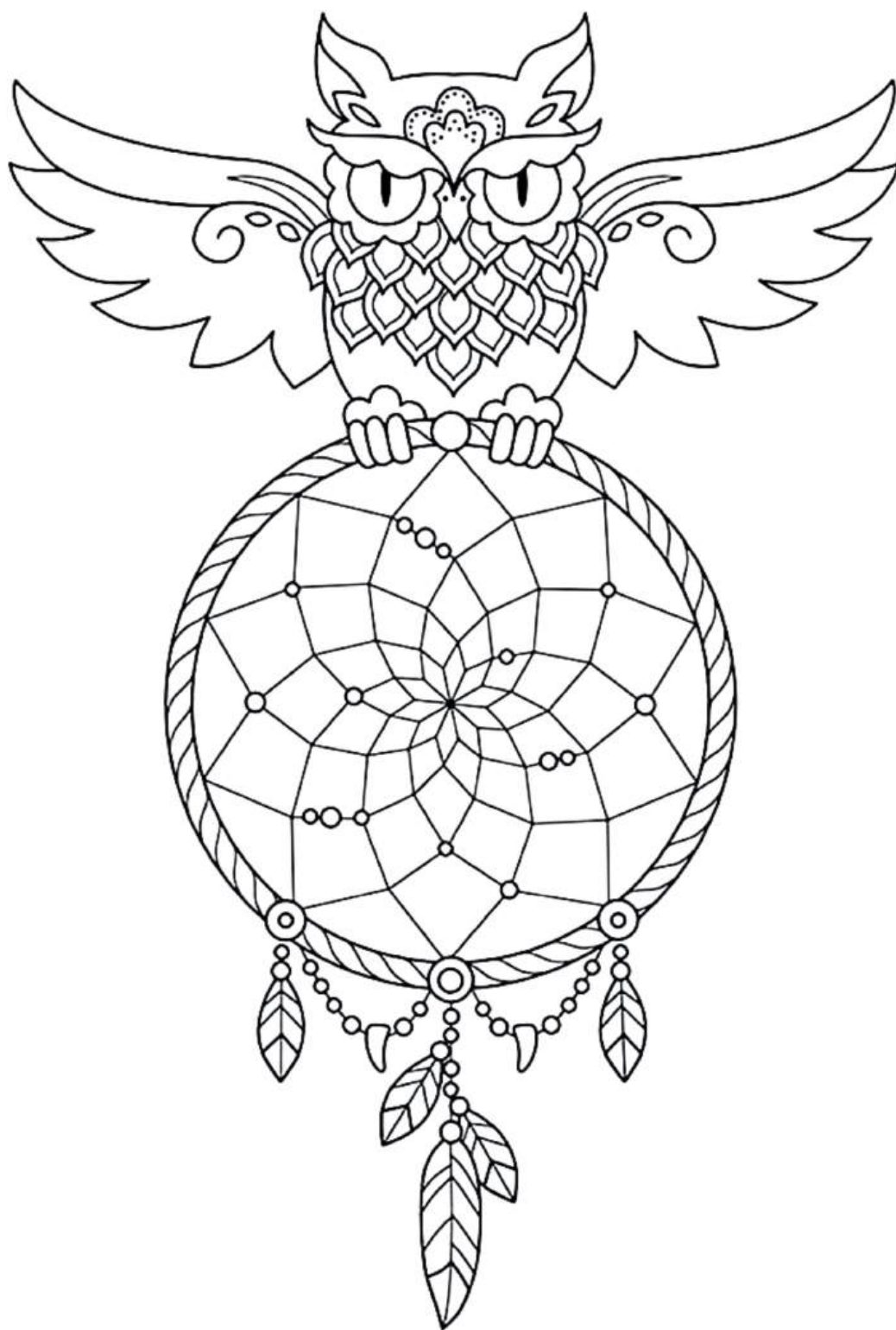
Sophie R

Onthaalteam:
Louise, Jolien, Katia, Jelmer





ONDEUGEND



Goed gelachen

Waarom neemt Jaro hooi mee in zijn bed wanneer hij gaat slapen?

Om zijn nachtmerrie eten te geven.



Baziel is 's avonds met zijn fiets op weg naar huis.

Hij wordt tegengehouden door een politieagent die zegt: "Je licht brandt niet, en je remmen werken maar half. Dat gaat je 75 euro kosten. "

Dat is goed" antwoordt Baziel, "als je maar zorgt dat hij tegen zaterdag klaar is"

Jantje gaat bij oma en opa logeren.

Jantje zegt: "Oma, ik moet pissen."

Oma zegt: "Bah, wat een vies woord, zeg maar fluiten."

Even later gaan ze slapen. Jantje krijgt een nachtmerrie en mag bij oma en opa in bed slapen.

Jantje zegt: "Opa, ik moet fluiten."

Opa zegt: "Jantje, je kunt toch niet zomaar midden in de nacht fluiten."

Jantje zegt: "Maar ik moet echt!"

Opa zegt: "Ach, doe het dan maar heel zachtjes in mijn oor."



Er liggen twee bananen in bed.

Zegt de één tegen de ander:

"Hé, ga eens recht liggen."

Jullie N

Denksport

www.saltooo.be

			5				6	
	8			3	2			
	1	9	7					8
5		8	4					
	4			1				7
			6	8	3		5	
	2			7		3	4	
						7		6
	7		2	5		8		1



S	N	U	R	K	E	R	Z	A	K	L	A	M	P
K	A	M	P	V	D	A	G	D	R	O	M	E	N
S	L	A	A	P	W	A	N	D	E	L	A	A	R
U	S	U	R	O	N	A	C	H	T	U	I	L	N
D	C	B	E	D	T	I	J	D	O	N	A	C	H
T	H	E	F	O	I	N	S	O	M	N	I	A	P
E	I	R	I	N	D	K	P	F	E	E	S	T	O
D	T	E	R	K	S	A	O	D	L	K	S	W	O
D	T	T	M	E	D	M	K	K	K	O	L	E	L
Y	E	E	A	R	O	P	E	U	W	M	A	K	S
B	R	R	M	R	N	V	N	S	E	E	P	K	T
E	I	E	E	N	K	U	H	S	G	E	E	E	E
E	N	E	N	M	E	U	E	E	L	T	N	R	R

BEDTIJD
DAGDROMEN
DONKER
DONKER
FEEST
FIRMAMENT
HOOFDKUSSEN
INSOMNIA
KAMPVUUR
KOMEET
MELKWEG
NACHT
NACHTUIL
POOLSTER
SCHITTERING
SLAAPWANDELAAR
SLAPEN
SNURKER
SPOKEN
STERRENHEMEL
TEDDYBEER
WEKKER
ZAKLAMP

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Recept

Spinazie risotto

Lekkere romige vegetarische risotto met spinazie, 2 soorten kaas en een lekkere crunch van pijnboompitten.

Wat heb je nodig:
(voor 4 personen)

- 300 gr risottorijst
- 450 gr spinazie (diepvries)
- 1 ui
- Klontje boter
- 1 liter groentebouillon (Maggi)
- 50 gr Parmezaanse kaas (geraspt)
- 150 gr gorgonzola
- Handje pijnboompitten (geroosterd)
- verse basilicum

Hoe maak je het:

- Ontdooi de spinazie en laat goed uitlekken in een vergiet.
- Hak de ui fijn en fruit aan in een pan met een klein beetje olie of boter.
- Voeg de risottorijst toe en bak 3 minuutjes mee tot deze glazig beginnen te zien.
- Schep steeds een soeplepel warme bouillon bij de risotto tot de rijst deze heeft opgenomen. Roer af en toe door.
- Voeg halverwege de spinazie toe en roer erdoor. Na in totaal ca. 25 minuten is de risotto gaar, proef dit ook.
- Snijd de gorgonzola in stukjes en roer $\frac{2}{3}$ door de risotto samen met de Parmezaanse kaas, klontje boter en wat blaadjes basilicum. Laat de kaas in de risotto smelten.
- Serveer de risotto met de overgebleven gorgonzola on top en garneer met pijnboompitten en basilicum.

Tip: in plaats van gorgonzola kun je ook geitenkaas of mascarpone gebruiken.



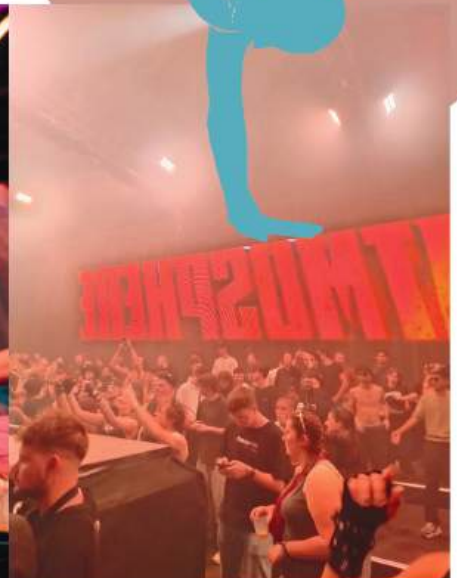
Sara R



Oniel gaat de nacht in

Oniel houdt van uitgaan.
Hij is regelmatig terug te vinden in Antwerpse discotheken.
Daar gaat hij helemaal uit de bol.
Het liefst gaat hij elk weekend uit!

Oniel B



Als het donker wordt

Ik ben een echte nachtraaf. Ik hou van de nacht omdat er overal rust is.
Mijn kat Zuko slaapt naast mij. Niet onder, maar op de lakens. Ik vind dit lekker knus. Soms word ik 's nachts wakker. Dan game ik tot ik me terug slaperig voel en kruip opnieuw in bed...

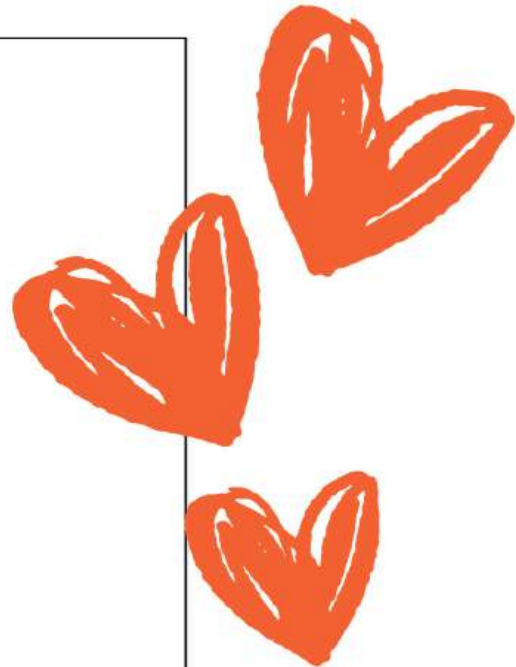
Annik A



Dromen

De meeste van mijn dromen gaan over de periode van mijn psychose. Ik was heel kwaad en heel bang dat ik mijn kinderen niet meer zou mogen zien. Dankzij de medicatie die ik nu krijg, voel ik mij veel beter. En nu zie ik mijn kinderen regelmatig. Het is gelukkig goed gekomen. Ik werk daar zelf ook heel hard aan. Met veel dank aan de zorg rondom mij.

Dave M



relax



Wat brengt mij rust?

Soms pieker ik 's avonds. Ik merk zelfs dat mijn bloeddruk hoger is in de ochtend als ik de avond ervoor erg piekerde. Intussen leerde ik hier beter mee omgaan. Zo voel ik nu stress en piekergedachten opkomen. Dan kies ik ervoor om een glas water te drinken, op bed te gaan liggen of tai chi te doen. Deze 3 dingen brengen mij tot rust. Ik voel al snel dat ik met meditatie en ademhalingsoefeningen heel snel rust vind in mijn lichaam.

Franky W



Dromen dromen dromen, ze blijven maar komen.



Vanwaar komen ze, waartoe dienen ze? God mag het weten maar ik weet het niet. En Hij waarschijnlijk ook niet

In de boeken die ik daarover lees, vind ik wetenschappelijke artikels of voorbeelden waar ik niets aan heb. Het heeft te maken met het onderbewustzijn.

De rode draad door mijn dromen zijn angst, onzekerheid en verbondenheid.

Bijvoorbeeld: ik krijg bezoek, de ene na de andere. Ik werk me uit de naad om iedereen te voorzien van eten en drinken. Intussen kan ik niet genoeg aandacht geven aan mijn bezoek en de afwas stapelt zich op. Als ik dan wakker word, ben ik moe van al dat nachtwerk.

Een ander voorbeeld: ik hou ervan mensen te ontmoeten. Feestjes en bijeenkomsten zijn mijn ding. Ik ontmoet veel bekenden en onbekenden. Een fijne babbel of leuke herinneringen ophalen. Er komt gewoonlijk muziek bij te pas. Ik vergeet de tekst en mijn gitaar is kapot. Ik kan de snaren niet opspannen. In de klankkast zit allerlei rotzooi. Weer een flop!

Het ergste is als iedereen verdwijnt, en ik niet weet waar naartoe. Salut, leuk feest, volgende keer beter. Dan ben ik blij wakker te worden in mijn eigen bed. Gelukkig zijn niet alle dromen zo naar. Andere zijn raar, maar soms wel leuk.

Ik zou nog veel meer over mijn dromen kunnen vertellen, maar dat ga ik niet doen. Ik wil ook nog een beetje plaats overlaten voor jullie. Moest iemand mijn dromen kunnen verklaren, krijgt die de gouden droombeker van mij.

Tot zover mijn droombelevissen. Ik wens jullie mooie dromen en gelukkig wakker worden toe.

P.S. Na het Nieuwjaarsfeestje van Ondo heb ik heerlijk gedroomd! Het was fijn om daar te zijn!

Gerda VH



Koffie

Ik ben een echt ochtendmens.
Ik sta elke dag om 5u al op.
Om 5u15 komt de thuisverpleging al langs.
Daarna ga ik nog wat bij rusten.
Mijn eerste Kop koffie is om 5u al op.
Mijn papa is mijn wekker.
10 jaar geleden ben ik eens 24 uur wakker
gebleven. Mijn truc = koffie. Ik vond dat gewoon
leuk en wou eens weten of ik dat aankon.

Andy P



Zorgen Popjes

Ik verbleef ooit enkele maanden in Guatemala. Als herinnering aan een leuke tijd kreeg ik van mijn Latijns Amerikaanse vrienden een klein gekleurd zakje. Daarin zaten hele kleine popjes. ze heten Muñecas quitapenas. Dat is Spaans voor "popjes die zorgen wegnemen". De Mayas vertelden hun zorgen aan deze popjes. Legden ze tijdens het slapen onder hun hoofdkussens. Ze geloven dat de geest van de popjes je zorgen tijdens de nacht bij je weg haalt. De volgende dag zouden al je zorgen verdwenen zijn.

En ja, vaak zijn na een nachtje rust de zorgen van de dag ervoor plots al minder groot.

Zou er dan echt iets waar zijn van deze mooie legende?

Sara R





Wat je overdag en 's avonds doet, heeft een invloed op je slaap. Met deze tips val je 's avonds hopelijk makkelijker in slaap!

1. Ga rond hetzelfde uur slapen en sta rond hetzelfde uur op

Probeer elke avond ongeveer op hetzelfde uur te gaan slapen en elke ochtend ongeveer op hetzelfde uur op te staan.

Vermijd uitslapen, bijvoorbeeld tijdens het weekend. Het is fijn, maar je slaapritme raakt in de war en je voelt je er nog meer moe door.

2. Gebruik geen schermen in bed

Het licht van de schermen houdt je wakker, je krijgt véél prikkels en bent langer wakker. Een strip of boek lezen in bed is wel een goed idee.

3. Beweeg genoeg overdag

Probeer minstens 1 uur per dag matig tot intensief te bewegen. Dat betekent dat je hart sneller slaat en je sneller ademt.

Sporten voor het slapengaan raden ze af omdat je dan moeilijker in slaap valt. Maar val jij na het sporten 's avonds toch makkelijk in slaap? Dan is er geen probleem.

4. Let op wat je eet

Eet geen vet of suiker 2 uur voor het slapengaan. Drink niet te veel cafeïne. Dat zit bijvoorbeeld in koffie, thee, cola en Red Bull.

Ook alcohol zorgt er voor dat je minder diep slaapt.

5. Maak een anti-piekerplan

Last van piekeren in bed? Schrijf voor bedtijd je gedachten op een blad neer en 'parkeer' ze. Je kan ook een blad naast je bed leggen.

6. Blijf niet langer dan 20 minuten wakker in je bed liggen

Lig je langer wakker dan 20 minuten? Dan sta je het best gewoon even op.

Doe dan iets rustigs of saais. Ga pas terug naar bed als je rustig en moe bent.

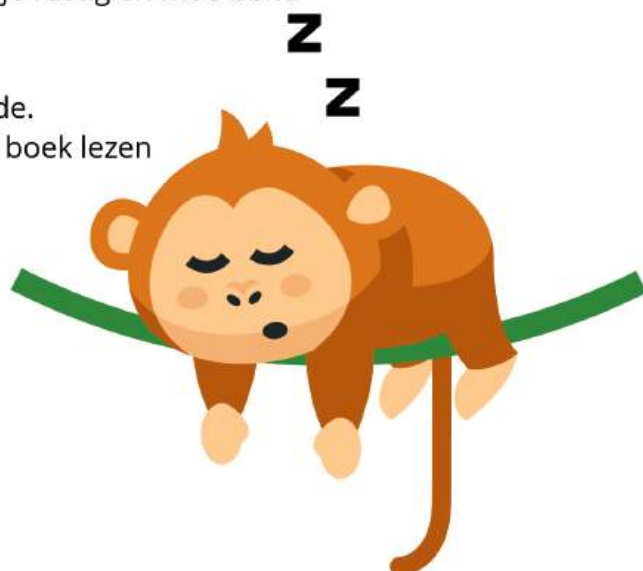
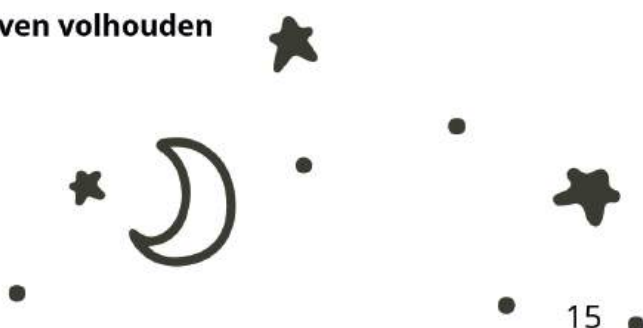
7. Start een slaapritueel

Doe 's avonds altijd een paar dingen in dezelfde volgorde.

Zoals: Eerst tanden poetsen, dan pyjama aandoen, dan boek lezen

Zo komt je lichaam gemakkelijk in 'slaapmodus'.

8. Even volhouden





De werking van ondo

Sociocards

Sociocards is een spel om te praten over wie er allemaal belangrijk is voor jou.

De kaartjes beelden langs de ene kant mensen af, langs de andere kant dieren.



Zo kan je kiezen om iedereen uit je netwerk voor te stellen als een dier.

Je kan hier dan ook betekenis aan geven als je wilt.

Bijvoorbeeld jezelf afbeelden als vogel omdat je graag zou willen kunnen vliegen.



Er zijn ook heel wat kaarten met symbolen: een zon, een bokshandschoen, een spookje, een toverstaf,...

Je kan hier zelf betekenis aan geven of je begeleider stelt de bijpassende vraag.

Bijvoorbeeld "zon": Waar word je blij van?

"toverstaf": Als jij kon toveren, wat zou je dan veranderen ?

We speelden de sociocards op de algemene vergadering.

Dit was een heel fijne ervaring.

Er werd veel persoonlijke info gedeeld."





Wat als... je wakker werd in je ideale droom...

Als ik wakker
word in mijn
eigen droom
zou de wereld
rustiger en
minder luid
zijn.
Annick A

Een wereld in vrede
en dat wordt tijd!

Meer vakantie

Ergens tussen de bergen
in de Natuur
Loan

Dan zou ik rijk en
getrouwd zijn met
een prinsesje.
Paul J

Als ik morgenvroeg wakker word dan woon ik samen
met een geweldige vrouw. Ze moet sympathiek zijn
en goedlachs. Ik wil dan zelf ook een goede man zijn:
zorgzaam en sympathiek.
Dave M

Mijn allergrootste droom is om een partner te vinden
die weet wat ik nodig heb in het leven. In een relatie
zoek ik naar vriendschap, rust en samen kunnen
genieten van het leven.
Franky W



In een ideale droom word ik steenrijk wakker. Met dat geld zorg ik voor mensen die het nodig hebben. Ik doe dat op mijn scooter. Maar dat wordt natuurlijk al snel veel te vermoeiend voor mij. Dus neem ik personeel aan om mij daarbij te helpen. Het gaat me niet alleen om geld geven maar om specifiek op hun noden in te gaan. Voor voedsel zorgen, aandacht geven, dat geven waar ze blij van worden. Vooral weeskinderen verder helpen want die gaan mij het meest aan het hart. Leuk speelgoed, lekker eten, samen spelen en babbelen, dat zou mij en hen goed doen. Zou het kunnen dat dat komt omdat ik altijd alleen heb moeten vechten? Maar eerst ga ik naar de begraafplaats van mijn ouders en broers. Daar doe ik een babbeltje met hen, bid ik, en maak ik hun graf mooi met bloemen. Daarna trek ik op mijn superdeluxescooter de wereld in met mijn ezeltje van goud.
Senel P



RNDOM ONS

Vrijwilligers Ondo

Onze vrijwilligers zijn echte toppers en we bedanken hen graag met een lekker etentje. Deze keer gingen we naar 't Werkhuys. Er was zelfs een concertje achteraf. Volgende keer gaan we op bezoek in onze nieuwe locatie en halen we lekker eten bij El Warda.

Wil jij ook een vrijwilliger die een babbel komt doen bij jou? Misschien zoek je iemand om mee te gaan sporten? Of voor een frisse wandeling bij je in de buurt? Spreek je begeleider hier dan over aan.

Aan alle vrijwilligers: merci! Jullie maken Ondo een stuk warmer



Geert krijgt elke vrijdag
bezoek van vrijwilliger
Ester.

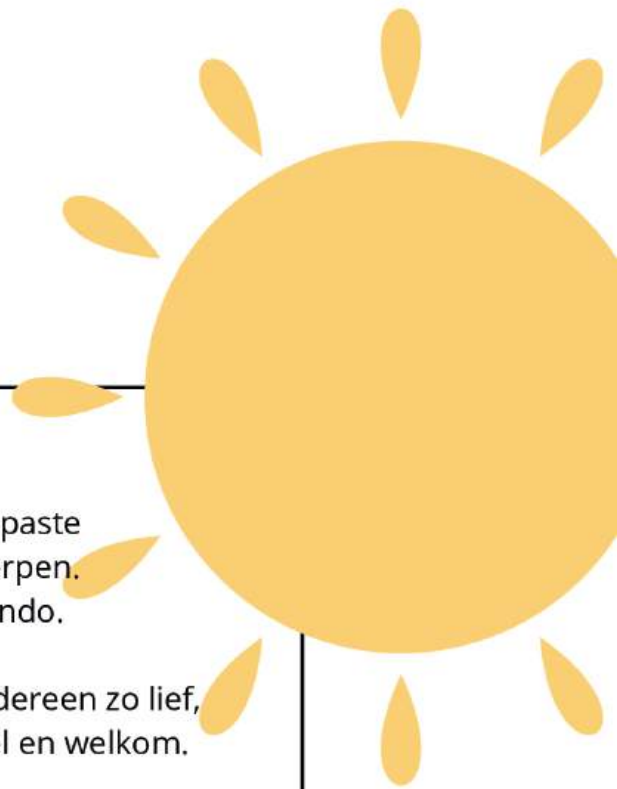
Ester houdt haar
gezelschap. Soms maken
ze samen een wandeling.

**ALS ELKE VRIJWILLIGER
EEN STER KREEG**

**WERD HET NOOIT MEER
DONKER**

Loesje





Hey allemaal! Mijn naam is Hanne 😊

Ik studeer bijna af aan mijn derde jaar bachelor 'Toegepaste Psychologie' op de Hogeschool Thomas More in Antwerpen. Van februari tot juni vind je mij terug als stagiaire bij Ondo.

Wat een leuke cliënten en collega's! Hier op Ondo is iedereen zo lief, behulpzaam en uniek. Hierdoor voel ik me comfortabel en welkom. Dus dank jullie wel!

Wil je nog graag wat meer over mij weten? Oké! dan zijn hier nog wat weetjes over mij hihi:

Ik wordt blij en ontspannen van yoga, dansen en hoolahoopen!

Ik ben dol op koffiebarretjes (een chai latté of cappuccino met soja/havermelk) ... mmm

Grapjes maken en lachen doe ik graag 😊

Ik ben een chaotische sloddervos die wel eens haar drinkbus op het toilet vergeet. (oeps). Eten! daar kan ik van genieten en zeker in het zonnetje!

Het toilet... daar zal ik waarschijnlijk te vinden zijn als je me zoekt 😊 Vermoedelijk omdat ik zoveel water en koffietjes drink. Dan heb ik vaak pipi-pauzes nodig, haha, jij ook?

Misschien hebben we elkaar al gezien of leren we elkaar nog kennen? Je mag me altijd aanspreken (als ik tijd heb of niet dringend naar het toilet moet) 😊.

In ieder geval, ik ben blij dat ik hier stagiaire mag zijn op Ondo, hopelijk jullie ook ❤️

Veel liefs Hanne





Lopen lopen lopen

Sommigen onder jullie weten het al wel: ik HOU van lopen! Loopschoenen- en kleren aan, de deur uit en gaan. Naar waar? Overal, maar het liefst in het groen.

Tijdens mijn looptochten leerde ik al heel wat groene plekjes kennen. Mooie parken, bossen, stranden en zelfs bergen. Als de weg naar boven gaat is de kans wel groot dat ik een heel rood hoofd krijg. Want lopen is toch ook soms een beetje afzien. Je lichaam tot het uiterste drijven. En zweten maar!

In februari liep ik een marathon in de hoge Kempen in Limburg. Prachtig was me dat! Maar ook afzien, flauw. De volgende uitdaging? Dat weet ik nog niet. Maar er zal er zeker nog eentje (of meer) komen!

Jolien S





RONDONS

"Mondo Man" getekend door Rondald C





Maand van de liefde, dan bakken we een appelcake!
Samen met begeleidster Loan bakt Natascha een lekkere cake.
Da's genieten!

#ondosterkjezelf #maandvandeliefde



Mahmoud en Julie vullen samen ingewikkelde formulieren in. Dat lukt beter met een lekker theetje erbij.
Mahmoud maakt thee op Marokkaanse wijze.
Zo zorgen we een beetje voor elkaar.
Doen jullie dat ook?

#ondosterkjezelf #maandvandeliefde



Patrick en zijn begeleidster zijn in de Pollepel, in de Kerkstraat, soep gaan eten voor zijn verjaardag!
De verse soep heeft heerlijk gesmaakt.

#ondosterkjezelf #maandvandeliefde



Daar is de lente, daar is de zon!
Nu het zonnetje wat meer komt
piepen, profiteren Andy &
begeleidster Krisztina er volop van
door een wandelingetje te maken op
Linkeroever.
Ze bewonderen er de prachtige boten.
Bovendien wil Andy het bolletje van
zijn stappenteller dagelijks volmaken.
Stappen jullie mee?

#ondosterkjezelf #maandvandeliefde



De Ramadan is al enkele weken bezig.
Mahmoud is wat moe van de
onderbroken nachten door de
Ramadan. Samen doet hij met zijn
begeleidster Kawtar een stevige
wandeling om weer wakker te worden.
We hebben ervan genoten! Dat het
een verbindende Ramadan mag zijn!

#ondosterkjezelf #maandvandeliefde



Er waren enkele jarigen in Team
Amber. 🎂, Afbeelding
Voor de verjaardag van Amber, Sanne
en Kelsey zijn ze met z'n allen een
koffietje gaan drinken. Er werd enorm
veel gelachen en volop genoten!

#ondosterkjezelf #maandvandeliefde

Antwerpen, 24 maart 2025

We hebben soms cliënten nodig om Ondo te helpen.

Wil jij ons helpen? Uiteraard kunnen we zaken samen voorbereiden.

Als we jou contacteren, kan je dan nog beslissen. Heb je tijd?

Interesse?

Duid hieronder aan waar we jou voor mogen contacteren.

O Ik wil mee knutselen op Ondo.

(vb. voor het nieuwjaarsfeest)

O Ik wil een uitleg geven samen met begeleiding
voor andere mensen

(vb. op een school, aan een groep dokters, ...)

O Ik wil antwoorden op vragen van mensen over ...

(vb. studenten die een interview moeten doen,
onderzoekers,...)



O Ik wil helpen als Ondo sterke handen en armen nodig heeft om te
werken aan iets.



O Ik wil meedenken met Ondo over een bepaald
onderwerp.

Naam : _____

Belangrijke info waar we rekening mee moeten
houden (vervoer, avond/dag/weekend,...) :

PARTNER VAN



HELMSTRAAT 109 BUS 16 | 2140 BORGERHOUT | WWW.ONDO.NU

T. 03 633 90 90 | INFO@ONDO.NU



ONDO - STERK JEZELF



ONDO_VZW